



Karotten-Feta-Flammkuchen

mit Walnusspesto, dazu Salat



40-50min



2 Personen

Bundmöhren sind nicht nur ein besonders hübsches Sommergemüse. Aus ihrem zarten Grün lässt sich ein leckeres Pesto zubereiten, das perfekt mit den süßen, gebackenen Karotten, dem leicht salzigen Feta und dem erdigen Thymian harmoniert. Eine köstliche Geschmackskombination, von der man nicht genug bekommen kann. Von diesem reichhaltigen Gericht kannst du übrigens noch gut eine Portion für die nächste Mittagspause abzweigen.

Was du von uns bekommst

- 5g frischer Thymian
- 1 Bund Karotten mit Grün
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Päckchen Honig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Waage
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Wer Kalorien sparen möchte, kann einfach etwas weniger Walnusspesto verwenden.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 1094.0kcal, Fett 76.3g, Eiweiß 21.1g, Kohlenhydrate 75.5g



1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Thymiannadeln** von den Stängeln streifen. **40g des Karottengrüns** für das **Pesto** beiseitelegen. Die **Karotten** schälen, dabei aber ca. 3cm des **Karottengrüns** an den **Karotten** lassen. Anschließend die **Karotten** längs halbieren. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder reiben.



4. Flammkuchen belegen

1/4TL Salz und 1TL Zucker unter die **Karotten** mischen, die Hitze wieder erhöhen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die **Karotten** auf dem **Teig** verteilen, ggf. mit 1EL Olivenöl bestreichen und 5-10Min. im Ofen backen. Währenddessen die Pfanne auswaschen und die **Walnüsse** darin bei mittlerer Hitze anrösten. **Achtung**, sie können schnell verbrennen.



2. Karotten anbraten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 5Min. rundum braten, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Den **Blätterteig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl mischen und gleichmäßig auf den **Teig** streichen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



5. Pesto zubereiten

Das **Karottengrün** in einem hohen Gefäß mit dem **restlichen Knoblauch**, der **1/2 der Walnüsse**, 1-3EL Olivenöl, 1EL (hellem) Essig und 4EL Wasser mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die **restlichen Walnüsse** grob hacken.



3. Karotten dämpfen

Den **Teig** mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 5Min. im Ofen vorbacken. Aus dem Ofen nehmen. Inzwischen die **Karotten** mit 100ml Wasser ablöschen, die Temperatur reduzieren und die **Karotten** abgedeckt ca. 5Min. dämpfen, bis sie weich sind. Die **1/2 des Thymians** untermischen.



6. Salat zubereiten

Nach ca. 5Min. Backzeit den **Flammkuchen** mit dem **Feta** und dem **restlichen Thymian** bestreuen und goldbraun fertig backen. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack zu einem **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** mischen. Den **Flammkuchen** mit dem **Pesto**, dem **Honig** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und mit dem **Salat** servieren.